



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Recetas elaboradas
con Diben® Drink
**para pacientes en
diálisis.**

Ajustado en Fósforo y Potasio
Rico en Proteínas

En todas las recetas deberá tenerse en cuenta que los aportes nutricionales son de alimento en neto, libre de desperdicios, pero en CRUDO, por lo que los aportes, especialmente de potasio, serán mucho más bajos tras la cocción.



Autores

Patricia Sorribes Carreras

Consorcio Hospital Provincial de Castellón

Carolina Beltrán Cortés

Consorcio Hospital Provincial de Castellón

María Chiva Martínez

Hospital General Universitario de Castellón

Icía Castro de la Vega

Hospital General Universitario de Castellón

Andrea Micó García

Hospital Universitario y Politécnico La Fe. Valencia

Silvia Martín Sanchís

Hospital Universitario y Politécnico La Fe. Valencia

Eva Gascó Santana

Hospital Universitario y Politécnico La Fe. Valencia

Cristina Conejos Bono

Hospital Universitario Doctor Peset

Neus Boch Sierra

Hospital Universitario D. Peset. Valencia

Míriam Moriana Hernández

Hospital Clínico Universitario de Valencia

Jéssica Ruiz Berjaga

Consorcio Hospital General Universitario de Valencia

Paula March Borrás

Hospital Vithas Aguas Vivas. Valencia

Iulia Scorojanu

Hospital Sagunto. Valencia

Patrocinio Ferrer Torres

Alicante

José Francisco Checa Sevilla

Hospital General Universitario de Alicante

Rahma Amrani

Hospital General Universitario de Alicante

Crema de calabaza con vainilla

Para

2

personas

Tiempo

40'

minutos



Ingredientes

150 g de calabaza

50 g de zanahoria baby congelada y descongelada

30 g de cebolla roja

Agua

1 pizca de canela y otra pizca de sal, 0,5 g

30 ml de Diben® Drink vainilla

Elaboración

Preparación:

- ▶ Corta la calabaza, la cebolla y la zanahoria en trozos pequeños y finos.
- ▶ En una olla, echa todos los ingredientes y echa agua hasta que queden cubiertos, añade una pizca de sal, tápalo y déjalo cocinar durante 15-20 minutos a fuego lento.
- ▶ Pasado el tiempo, colar las verduras, ponerlas en el procesador de alimentos y añadir los 30 ml de Diben® Drink vainilla.
- ▶ Triturar todo lo anterior. Añadir agua caliente en función de la consistencia que se desee.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 117,8 kcal

Proteínas: 2,5 g

Lípidos: 3 g

Hidratos de carbono: 17,4 g

Fibra: 6 g

Sodio: 251 g

Potasio: 686,6 g

Fósforo: 70,4 g

Puré de boniato

Elaboración

Preparación:

- ▶ Limpiar el boniato e introducirlo en el horno precalentado con piel. Hornear 170-200°. Una vez horneado, retirar la piel con precaución e introducir en un recipiente con el producto nutricional Diben® Drink sabor vainilla y triturar. Una vez triturado, servir en un vaso.
- ▶ Para decorar, se puede depositar un trozo de boniato asado y chocolate puro, realizando así el contraste de colores. Se puede consumir caliente o frío.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 252,2 kcal

Proteínas: 5,8 g

Grasas: 5,5 g

Hidratos de carbono: 49,7 g

Fibra: 5,5 g

Sodio: 61,1 g

Potasio: 140,1 g

Fósforo: 516 g

Para

2

personas

Tiempo

30'

minutos

Ingredientes

50 ml de producto nutricional Diben® Drink sabor vainilla

150 g de boniato

5 g de chocolate puro



Crema de manzana a la cúrcuma

Para

2

personas

Tiempo

40'

minutos



Ingredientes

75 g de cebolla

100 g de manzana Golden

250 g de agua

1 pizca de canela y otra pizca de sal, 0,5 g

30 ml de Diben® Drink vainilla

1 envase de Diben® Drink sabor praliné o vainilla (200 ml)

Cúrcuma en polvo (media cucharadita de café)

3 hebras de azafrán (opcional)

1 pizquita de sal y pimienta al gusto

10 g de mantequilla (1 porción individual)

Elaboración

Preparación:

- ▶ Trocear la cebolla y la manzana y ponerlas a rehogar en una sartén con la mantequilla.
- ▶ Cubrirlo con el agua. Incorporar la cúrcuma, las hebras de azafrán y salpimentar.
- ▶ Cocerlo 35 minutos hasta que la cebolla y la manzana estén blandas y se haya consumido la mayor parte del agua.
- ▶ Añadir el botellín de Diben® Drink. Triturarlo y pasarlo por un chino.
- ▶ Servir frío o caliente.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 117,8 kcal

Proteínas: 2,5 g

Lípidos: 3 g

Hidratos de carbono: 17,4 g

Fibra: 6 g

Sodio: 251 g

Potasio: 686,6 g

Fósforo: 70,4 g

fifirrana

Para

1

persona

Tiempo

20'

minutos

*tiempo de congelación



Ingredientes

100 ml de Diben® Drink frutas del bosque

100 g de pepino

100 g de tomate

50 g de pimiento

Elaboración

Preparación:

- ▶ Verter 100 ml de Diben® Drink sabor frutas del bosque en un recipiente, y congelar (también se puede en una cubitera).
- ▶ Una vez congelado, trocear la verdura a tacos pequeños e introducir en un vaso o taza junto el Diben® Drink.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 196 kcal

Proteínas: 9,8 g

Lípidos: 7,5 g

Hidratos de carbono: 20,9 g

Fibra: 4,8 g

Sodio: 89 g

Potasio: 593 g

Fósforo: 148 g

Ensalada templada

Para

1

persona

Tiempo

60'
minutos



Ingredientes

80 g de zanahoria baby en conserva

60 g de acelga en conserva

1 diente de ajo

15 g de frambuesa

1 cucharada pequeña 5 g de gelatina neutra

1 cucharada sopera, 10 ml de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada sopera de vinagre de arroz

Cúrcuma en polvo

(media cucharadita de café)

50 ml de Diben® Drink de frutos del bosque gusto

Elaboración

Preparación:

- ▶ Enjuagar bien, en repetidas veces para eliminar el exceso de sodio, la zanahoria y la acelga y dejar escurrir.
- ▶ Diluir la gelatina en un poco de agua tibia (unos 20 ml).
- ▶ Agregar poco a poco el Diben® Drink de frutos del bosque. En una cubitera, verter este contenido e introducir mitad de frambuesa en cada cuadradito de la mezcla. Dejar solidificar en la nevera. Una vez solidificado, partir por la mitad para que se vea la frambuesa de dentro.
- ▶ En una sartén, poner la mitad del aceite y calentar.
- ▶ Añadir el ajo en láminas hasta que esté dorado. Incorporar las acelgas, la zanahoria y rehogar todo.
- ▶ Emplatado: Las verduras en la base, los tacos partidos de gelatina de Diben® Drink y aliñar con la mezcla de vinagre y aceite restante.
- ▶ Se pueden añadir especias al gusto.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 172,1 kcal

Proteínas: 9,5 g

Lípidos: 3,6 g

Hidratos de carbono: 13,3 g

Fibra: 4,6 g

Sodio: 307,1 g

Potasio: 543,5 g

Fósforo: 87,7 g

Brócoli gratinado con salsa bechamel

Para

4

personas

Tiempo

30'

minutos



Ingredientes

700 g de brócoli

250 ml de leche de arroz

200 ml de Diben® Drink vainilla

1 cucharada (sopera) de harina de trigo (40 g)

1 cucharada (sopera) de mantequilla 30 g

Nuez moscada

Sal

Pimienta (opcional)

20 g de queso parmesano rallado

Elaboración

Preparación:

- ▶ Cocer el brócoli con agua durante 5 minutos. Escurrir y reservar en una fuente para horno.
- ▶ En un cazo, preparar la bechamel: derretir en una sartén la mantequilla a fuego medio, añadir la harina de trigo y mezclarla con la mantequilla hasta que adquiera un color marrón claro. Añadir la leche vegetal caliente junto con el Diben® Drink vainilla y remover hasta que empiece a espesar durante unos minutos. Finalmente añadir un poco de sal y nuez moscada al gusto.
- ▶ Cubrir el brócoli con la salsa bechamel y espolvorear con queso parmesano rallado.
- ▶ Gratinar en el horno hasta que se dore... y listo!

Cálculo nutricional por ración

Energía: 253,8 kcal

Proteínas: 12,02 g

Grasas: 12,52 g

Hidratos de carbono: 22,52 g

Fibra: 6,07 g

Sodio: 189,27 mg

Potasio: 403,7 mg

Fósforo: 203,6 mg

Líquidos: 182,77 ml

Galleta de patata

Para

1

persona

Tiempo

60'

minutos



Ingredientes

25 ml de Diben® Drink sabor vainilla

100 g de patata

40 g huevo

40 g harina de avena

40 ml de aceite de oliva

1 pizca de pimienta

1 pizca de pimentón

Acompañamiento (opcional)

30 g tomate cherry

30 g pimiento

80 g lomo fresco

Elaboración

Preparación:

- ▶ Cocer las patatas a trozos pequeños y retirar la piel. Introducir en un recipiente la patata, las especias y Diben® Drink, y batir; una vez realizado, enfriar.
- ▶ Finalizado este proceso, moldear en forma de galleta, rebozar con el huevo batido y la harina de avena, y en la superficie de las mismas, pulsar con un vaporizador de aceite para que tenga una textura crujiente.
- ▶ Precalentar el horno, y mantener a una temperatura de 200 °C.
- ▶ Se puede servir con acompañamiento: se ha optado por 3 tomates tipo cherry, pimiento verde y filete de lomo fresco (todo en el horno).

Cálculo nutricional por ración

Energía: 386 kcal

Proteínas: 22 g

Lípidos: 7,5 g

Hidratos de carbono: 26,7 g

Fibra: 3,8 g

Sodio: 86 g

Potasio: 896 g

Fósforo: 260 g

Crepes de tapioca

Para

1

persona

Tiempo

25'

minutos



Ingredientes

45 g de harina de tapioca
(una tacita pequeña)

70 g de huevo
(1 huevo mediano)

120 ml de Diben® Drink
praliné o vainilla

5 g de Aceite de oliva

30 ml de agua tibia

(3 cucharadas soperas)

▹ 1 cucharada de aceite de oliva

▹ 1 cucharadita pequeña de sal

Elaboración

Preparación:

- ▶ Bate el huevo junto con Diben® Drink.
- ▶ Vierte la harina de tapioca y mezcla bien con un tenedor.
- ▶ Deja reposar la mezcla durante 15-20 minutos.
- ▶ Añade una pizca de sal y mezcla nuevamente.
- ▶ En una sartén bien caliente (emplea una pequeña de 15-20 cm), unta un poco de aceite de oliva con ayuda de una servilleta para evitar que las crepes se peguen. Utiliza una cuchara soperas para verter la mezcla. Vierte la mitad de la mezcla para obtener una crep (se aconseja un grosor de medio centímetro).
- ▶ Cuando en la crep aparezcan unas burbujitas (al cabo de 2 minutos) utiliza una espátula para voltearla y déjala cocinarse otros 1-2 minutos hasta que quede doradita.

NOTA: La tapioca es un derivado de la raíz de yuca con el que podemos preparar desde sopas hasta postres. Nos permite incrementar el aporte energético de los platos a base de hidratos de carbono. Es ideal para enriquecer las recetas en el paciente renal que tiene que controlar los niveles de potasio, pues apenas aporta 20 mg/100 g.

Éstas son crepes muy versátiles. Las puedes tomar como plato salado (con jamón york o fiambre de pavo sin fosfatos, tortilla francesa, salmón...) o como plato dulce (con unos gajos de manzana o un poco de mermelada de arándanos sin azúcar, ambas frutas bajas en potasio).

Cálculo nutricional por ración

Energía: 300,44 kcal

Proteínas: 11,13 g

Lípidos: 12,67 g

Hidratos de carbono: 34,32 g

Potasio: 171,11 g

Fósforo: 155,84 g

Tortilla de Patata

Para

2
personas

Tiempo

30'
minutos



Ingredientes

50 ml de Diben® Drink sabor vainilla

150 g de patata

130 g de huevo

10 ml de aceite de oliva

Una pizca de pimienta

Elaboración

Preparación:

- ▶ Pelar la patata, cortarla en láminas finas e introducirlas en un bol de vidrio con una cucharada de aceite de oliva (10 ml), mezclar el aceite con las patatas y envolver con varias capas de papel film transparente e introducir en el microondas (8-9 minutos).
- ▶ Mientras se cocina la patata, se baten 2 huevos; luego añadimos la pimienta y 50 ml de Diben® Drink sabor vainilla.
- ▶ Se deposita en una sartén antiadherente la mezcla del huevo batido y Diben® Drink, y a continuación, la patata. Una vez cocinada una parte de la tortilla, con ayuda de un plato, se voltea y dejamos que se haga el otro lado.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 234,3 kcal

Proteínas: 11,7 g

Lípidos: 14,1 g

Hidratos de carbono: 14,6 g

Fibra: 1,8 g

Sodio: 118,3 g

Potasio: 502 g

Fósforo: 188 g

Pizza de coliflor

Para

4

personas

Tiempo

25-30'

minutos



Ingredientes

Ingredientes para la base de pizza:

1 botella de Diben® Drink sabor vainilla (200 ml)
400 g de coliflor congelada
1 huevo

Ingredientes toppings:

20 g de salsa de tomate
1 lata de champiñones en conserva
100 g de jamón serrano en virutas
3 huevos
Orégano molido

Elaboración

Preparación:

- ▶ Ponemos a precalentar el horno a 180 °C. En la bandeja del horno colocamos una lámina de papel vegetal.
- ▶ Cortamos la coliflor una vez descongelada y la rallamos de forma gruesa (rallador con orificios grandes). Después la colocamos en un recipiente y la introducimos en el microondas a potencia máxima durante 8 minutos. Una vez cocinada, la escurrimos al máximo con un paño de tela.
- ▶ Incorporamos la coliflor en un bol y agregamos el suplemento nutricional y el huevo. Mezclamos con una cuchara para que quede la masa bien integrada.
- ▶ La masa ya está preparada, la vertemos sobre el papel vegetal y le damos forma de base de pizza (redondeada y plana). La metemos al horno durante 20 minutos o hasta que esté doradita. Sacamos la base y la dejamos a temperatura ambiente unos minutos. Ponemos una fina capa de salsa de tomate y añadimos los toppings al gusto (champiñón en conserva, virutas de jamón, 3 huevos dejados caer sobre el resto de los ingredientes y orégano molido espolvoreado). Hornear a 180 °C en la parte alta del horno, cinco minutos aproximadamente (o hasta que los huevos queden bien cuajados). Sacar y servir.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 910,3 kcal

Proteínas: 82,8 g

Lípidos: 45,6 g

Hidratos de carbono: 39,76 g

Fibra: 13,0 g

Potasio: 2189,56 mg

Fósforo: 1040,56 mg

Tallarines con espárragos y salsa holandesa

Para

3

personas

Tiempo

30'

minutos



Ingredientes

50 g de tallarines

1/2 manojo (150 g) de espárragos verdes

50 ml de Diben® Drink vainilla

Salsa holandesa:

100 g de mantequilla sin sal

1 cucharada de zumo de limón

2 yemas de huevo a temperatura ambiente

Sal y pimienta blanca al gusto

Elaboración

Preparación de la salsa holandesa:

- ▶ Fundir la mantequilla en un cazo a fuego bajo retirando la espuma que aparece en la superficie, y dejar que temple.
- ▶ Poner las yemas en un bol, y colocar el bol sobre otro con agua caliente (no hirviendo).
- ▶ Agregar el zumo de limón, la sal y la pimienta. Batir las yemas con una batidora de varillas. Cuando empiecen a montar, añadir poco a poco la mantequilla clarificada (sin suero ni espuma) sin dejar de batir hasta conseguir una crema fina.
- ▶ Agregar Diben® Drink vainilla y remover.
- ▶ Mantener la salsa al baño maría con el bol con agua caliente hasta que se sirva.

Preparación de la pasta:

- ▶ Cocer los tallarines en una olla con abundante agua durante 6-8 minutos (o el tiempo que indique el paquete).

Preparación de los espárragos:

- ▶ Lavar los espárragos y cortarlos en trozos pequeños del mismo tamaño.
- ▶ Cocer los espárragos durante 10 minutos en el microondas.

Montaje del plato:

- ▶ Mezclar los tallarines con los espárragos, y servir en un plato con la salsa por encima.
- ▶ Decorar el plato, si se desea, con pimienta espolvoreada.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 503,9 kcal

Proteínas: 11,8 g

Lípidos: 33,72 g

Hidratos de carbono: 37,24 g

Fibra: 3,18 g

Potasio: 240,13 mg

Fósforo: 155,9 mg

Líquidos: 70 ml

Pasta fresca con vainilla

Para

5

personas

Tiempo

60'
minutos



Ingredientes

1 botella Diben® Drink
sabor vainilla tibio (200
ml)

250 g de harina de trigo

150 g de sémola de trigo

30 ml de agua tibia
(3 cucharadas soperas)

1 cucharada de aceite de
oliva

1 cucharadita pequeña de sal

Elaboración

Preparación:

- ▶ Añadimos el aceite y el suplemento nutricional, mezclamos suavemente con las manos y amasamos hasta tener la mezcla bien homogeneizada (durante 10 minutos aproximadamente). Añadimos los 30 ml de agua tibia si la mezcla precisa mayor hidratación, hasta que la consistencia nos permita trabajar bien la masa sin que se pegue en las manos.
- ▶ Hacemos una bola con la masa y la cubrimos con un paño o la metemos dentro de una bolsa de plástico. Dejamos reposar 30 minutos a temperatura ambiente.
- ▶ Pasado este tiempo, la volvemos a amasar unos segundos y, si tiene la consistencia adecuada, podemos empezar a dar forma a nuestra pasta. Para ello, enharinamos ligeramente la mesa de trabajo, y con un rodillo vamos aplanando la masa.
- ▶ Podemos cada cierto tiempo doblar la masa en dos, añadir un poco de harina y seguir aplanando. Cuando hayamos conseguido el grosor deseado, ponemos harina una última vez sobre la masa extendida y procedemos a cortarla con un cuchillo afilado haciendo la forma deseada (tallarines, raviolis, etc.).
- ▶ Una vez elaborada la pasta, procedemos a su cocción. Cogemos una olla abundante con agua y sal, y cuando el agua llegue a ebullición, cocinamos la pasta 2 minutos (se pueden necesitar hasta 4-5 minutos si la forma de la pasta es gruesa).
- ▶ Después, podemos enriquecer la pasta al gusto. Una opción es saltear unas gambitas congeladas y peladas (200 gramos) con aceite de oliva virgen extra (2 cucharadas soperas) y 3 claras de huevo batidas.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 452,7 kcal

Proteínas: 21,9 g

Lípidos: 10,4 g

Hidratos de carbono: 67,5 g

Fibra: 3,7 g

Sodio: 86 g

Potasio: 317,6 g

Fósforo: 254,2 g

Mejillones con bechamel al aroma de vainilla

Para

4

personas

Tiempo

40'

minutos



Ingredientes

- 1 kg de mejillones
- ½ cebolla
- 3 chalotas
- 1 tomate pequeño
- 2 dientes de ajo
- 200 ml Diben® Drink
- 3 cucharadas de harina de trigo (30 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 ml)
- Nuez moscada
- Pimienta negra

Elaboración

Preparación:

- ▶ Limpiar los mejillones con un cuchillo raspando la cáscara y retirando las barbas.
- ▶ Enjuagar varias veces con agua y escurrir bien.
- ▶ Abrirlos en una cazuela con agua hirviendo.

Para la bechamel:

- ▶ Cortar todas las verduras en taquitos y poner en remojo con agua. Repetir el proceso hasta tres veces, renovando el agua cada vez.
- ▶ Rehogar todas las verduras en una cazuela con el aceite.
- ▶ Incorporar la harina, tostar ligeramente y mezclar bien.
- ▶ Verter el Diben® Drink poco a poco sin dejar de remover. Añadir nuez moscada y pimienta al gusto, remover hasta que quede una salsa homogénea.
- ▶ Colocar los mejillones (retirando previamente una parte de la cáscara) en un plato y cubrirlos con una cucharada de bechamel.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 298 kcal

Proteínas: 29 g

Lípidos: 10,5 g

Hidratos de carbono: 17 g

Fósforo: 570 mg

Potasio: 401 mg

Líquidos: 52 ml

Suprema de salmonete sobre tierra de puerros

Para

1

persona

Tiempo

45'

minutos



Ingredientes

- 1 unidad de salmonete (150 g)
- 150 ml de puerro
- 20 g de oliva virgen extra
- Pimienta, eneldo, orégano
- 50 ml de suplemento oral de praliné (Diben® Drink praliné)

Elaboración

Preparación:

- ▶ Rehogar primero el puerro y colocarlo en el plato.
- ▶ Cocer el pescado a la plancha o en una sartén antiadherente.
- ▶ Agregar al pescado especias tipo orégano, eneldo, pimienta...
- ▶ Emplatar añadiendo primero el puerro y después el pescado.
- ▶ Añadir por encima aproximadamente 50 ml de suplemento oral Diben® Drink, sabor praliné.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 422,8 kcal

Proteínas: 34 g

Lípidos: 27,1 g

Hidratos de carbono: 10,02 g

Sodio: 170 mg

Potasio: 726 mg

Fósforo: 360 mg

Pavo al curry con arroz

Para

4

personas

Tiempo

45'

minutos



Ingredientes

- 350 g de solomillo de pavo
- 100 g de cebolla troceada
- 200 ml de leche de coco
- 200 ml de Diben® Drink praliné
- 2 ajos picados
- Zumo de limón
- 1 cucharadita de cúrcuma y jengibre troceados
- 2 cucharaditas de curry
- 1 cucharadita de comino
- 1 canela en rama, cardamomo, cayena, mostaza
- 50 g de aceite de girasol

Elaboración

Preparación:

- ▶ Trocear el pollo y dejar macerar en una cazuela durante 15 minutos con el curry, sal y el zumo de limón.
- ▶ Dorar a fuego medio la cebolla y, cuando esté transparente, añadir el pollo, freír a fuego medio y reservar.
- ▶ Pochar en un cazo el ajo troceado con aceite, e incorporar el jengibre, la cayena, la canela y el cardamomo; y cuando el ajo se dore, añadir la cúrcuma, el comino y la mostaza. Sofreírlo todo 2 minutos y retirar.
- ▶ Batir la mezcla en la batidora junto con la leche de coco hasta que quede una mezcla fina y añadir Diben® Drink praliné. Colar y verter en la cazuela junto con el pollo.
- ▶ Cocinar a fuego lento durante 10 minutos y listo!

Cálculo nutricional por ración

- Energía: 442,35 kcal
- Proteínas: 31,55 g
- Lípidos: 30,3 g
- Hidratos de carbono: 12,3 g
- Fibra: 2,62 g
- Sodio: 180,95 mg
- Potasio: 499,15 mg
- Fósforo: 251,72 mg
- Líquidos: 151,12 ml

Solomillo de pavo con salsa de frutos del bosque

Para

2

personas

Tiempo

30'

minutos



Ingredientes

25 g de arándanos

25 g de frambuesas

25 ml de caldo de pollo sin sal

50 ml de Diben® Drink de frutos del bosque

150 g de solomillo de pavo en medallones

0,5 g de sal

5 ml de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Preparación:

- ▶ Salsa: en una cazuela vertemos el caldo de pollo hasta que empiece a hervir, añadimos las frambuesas y los arándanos troceados y dejamos que todo se reduzca a fuego lento unos 10 minutos.
- ▶ Mientras tanto, hacemos los medallones a la plancha y reservamos.
- ▶ Pasados los 10 minutos añadimos el Diben® Drink y movemos un minuto.
- ▶ Emplatar y servir. Esta preparación se puede acompañar con cuscús o arroz.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 329,8 g

Proteínas: 34,5 g

Lípidos: 16,5 g

Hidratos de carbono: 9,8 g

Fibra: 3,9 g

Sodio: 324,5 g

Potasio: 510 g

Fósforo: 320,5 g

Pollo en Crema

Para

5

personas

Tiempo

60'

minutos



Ingredientes

150 g de muslo de pollo
des huesado y sin piel
25 ml de nata baja en grasa
25 ml de vino de jerez®
50 ml de agua
7 g de maicena

60 g de arroz para acompañar
1 pizca de sal (0,5g)
1 pizca de pimienta
1 cucharada sopera de aceite
de oliva virgen extra
25 ml de Diben® Drink
de vainilla

Elaboración

Preparación:

- ▶ Salpimentamos el pollo, lo salteamos en una sartén con aceite y reservamos.
- ▶ En el mismo aceite vertemos vino de jerez, esperamos a que comience a hervir y se evapore un poco el alcohol.
- ▶ Entonces añadimos la nata, que removeremos bien para formar una emulsión, tras 3 minutos cocinándose. Seguidamente, incorporamos la maicena diluida en agua tibia y, un minuto después, el pollo con el jugo que haya soltado. Cocinamos todo a fuego lento unos 15-20 minutos.
- ▶ Dejamos reposar y añadimos el Diben® Drink, mezclamos todo y listo.
- ▶ Acompañar con arroz hervido.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 713,8 kcal
Proteínas: 37,1 g
Lípidos: 21,8 g
Hidratos de carbono: 62,9 g
Fibra: 2 g
Sodio: 351,9 g
Potasio: 555,2 g
Fósforo: 354,8 g

Nata con frutos del bosque

Para
2
personas

Tiempo
15'
minutos

+13h de refrigeración



Ingredientes

200 ml de Diben® Drink frutos del bosque

100 ml de nata líquida para montar

4 láminas de gelatina neutra

150 ml de agua

10 g de azúcar

Elaboración

Preparación:

- ▶ Poner en remojo las láminas de gelatina en 100 ml de agua natural. Pasados 2-3 minutos, escurrir 2 láminas y 1/2 en un bol y añadir un par de cucharadas soperas de agua caliente para disolver las láminas de gelatina. Una vez disueltas, añadir de manera progresiva y sin dejar de remover los 200 ml de Diben® Drink frutos del bosque. Reservar.
- ▶ Por otro lado, hacer lo mismo con la lámina y media de gelatina. Escurrir, poner en un bol y añadir un par de cucharadas de agua caliente para disolver la gelatina. Añadir los 100 ml de nata líquida sin dejar de remover. Añadir 10 g de azúcar y mezclar bien.
- ▶ Montar por capas en un vaso grande o copa. Refrigerar y dejar que espese.
- ▶ Alternativa: Se puede hacer la misma receta con Diben® Drink de capuchino y vainilla.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 669,53 kcal

Proteínas: 22,76 g

Lípidos: 45,7 g

Hidratos de carbono: 39,45 g

Fibra: 4 g

Potasio: 373,41 mg

Fósforo: 202 mg

Espuma de frutos rojos

Para
1
persona

Tiempo
20'
minutos
* tiempo de congelación



Ingredientes

100 g de frambuesas congeladas

1 clara de huevo

150 ml de Diben® Drink de frutos del bosque

Elaboración

Preparación:

- ▶ Congelar previamente los 150 ml de Diben® Drink de frutos del bosque en cubiteras.
- ▶ En un procesador de alimentos, ponemos los cubitos de Diben® Drink y la frambuesa. Trituramos todo.
- ▶ A continuación, añadimos la clara de huevo y mezclamos hasta conseguir una textura espumosa.
- ▶ Conservar en el congelador hasta su consumo.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 276,5 kcal

Proteínas: 15,6 g

Lípidos: 11,06 g

Hidratos de carbono: 26,74 g

Fibra: 9,7 g

Sodio: 156 g

Potasio: 457,6 g

Fósforo: 176 g

Batido de avellana con manzana y canela

Para

2-3
personas

Tiempo

10'
minutos



Ingredientes

30 g de avellanas tostadas

1 manzana

Canela

100 ml de Diben® Drink praliné

100 ml de bebida de avena

Elaboración

Preparación:

- ▶ Pelar y cortar la manzana en dados y poner en un vaso para triturar.
- ▶ Añadir la bebida de avena, el Diben® Drink de praliné y un poco de canela.
- ▶ Triturar durante 2 minutos hasta conseguir una preparación homogénea.
- ▶ Triturar las avellanas y espolvorear por encima de la preparación.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 475,5 kcal

Proteínas: 13 g

Lípidos: 27,7 g

Hidratos de carbono: 43,2 g

Fibra: 9,8 g

Sodio: 125 mg

Potasio: 455,6 mg

Fósforo: 213 mg

Líquidos: 294,5 ml

Pana Cotta de café y coco

Para

1

persona

Tiempo

50'
minutos

Enfriarlo 4 h



Ingredientes

50 ml de nata

100 ml de leche de coco

200 ml de Diben® Drink capuchino

Coco rallado

3-4 avellanas

3 hojas de gelatina

Vainilla en rama o esencia
de vainilla

Elaboración

Preparación:

- ▶ Poner a remojo en agua fría las hojas de gelatina.
- ▶ Cocer a fuego lento en un cazo la nata y la leche de coco junto con la vainilla en rama o la esencia de vainilla, y añadir 1 hoja de gelatina ya escurrida hasta disolverla completamente.
- ▶ Añadir la mezcla en el vaso y reservar en el congelador 30 minutos.
- ▶ Cocer a fuego lento en un cazo el Diben® Drink y añadir 2 hojas de gelatina ya escurrida hasta disolverla completamente. Reservar la mezcla.
- ▶ Al finalizar los 30 minutos en el congelador, añadir al vaso la mezcla de Diben® Drink con gelatina. Reservar en la nevera 3 horas.
- ▶ Decorar por encima con coco rallado y avellanas troceadas.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 554 kcal

Proteínas: 6 g

Lípidos: 53 g

Hidratos de carbono: 14 g

Sodio: 45 mg

Potasio: 356 mg

Fósforo: 160 mg

Baozi dulce

Para

8

personas

Tiempo

2h + 40'
minutos



Ingredientes

400 g de harina panadera

1 botella Diben® drink sabor praliné (200 ml)

50 ml de agua

2 cucharadas de aceite de oliva

15 g de levadura fresca

10 g de sal

25 g de azúcar

4 mitades de melocotón en almíbar

Elaboración

Preparación:

- ▶ Añadimos en un bol todos los ingredientes (harina, suplemento nutricional, agua, aceite de oliva, azúcar, sal y levadura), mezclamos y amasamos bien. Dejamos reposar la masa durante 1 hora a temperatura ambiente.
- ▶ Pasado el tiempo, amasamos ligeramente la masa, la dividimos en 8 trozos iguales y le damos forma de bola. Las dejamos reposar durante 30 minutos.
- ▶ Espolvoreamos con harina una superficie plana, aplastamos las bolas y les damos forma de disco (otra opción es extender con las manos la masa, dando pellizcos en el borde a la vez que se gira).
- ▶ Se pica el melocotón en almíbar a daditos pequeños. Los baos (o baozi) se rellenan con 1 cucharada de daditos de melocotón, los y sellamos. Damos forma esférica pero sin crear tensión (simplemente apretando un poco los baos entre los huecos de las palmas de las manos). Dejamos fermentar 15-20 minutos.
- ▶ Si no disponemos de una vaporera eléctrica, ponemos agua a hervir en una olla. Colocamos los baos en la vaporera (con el sellado hacia abajo) y tapamos. Ponemos la vaporera sobre la olla y dejamos pasar 20 minutos. Apartamos la vaporera de la olla y, SIN ABRIR, dejamos reposar 10 minutos.
- ▶ Destapar y dejar templar los baozi unos minutos antes de consumir.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 291,5 kcal

Proteínas: 6,9 g

Lípidos: 2,4 g

Hidratos de carbono: 54,7 g

Fibra: 2,7 g

Potasio: 165,75 mg

Fósforo: 97 mg

Brazo de gitano con crema de praliné

Para

4

personas

Tiempo

2h + 30'
minutos



Ingredientes

2 huevos

50 g de harina de trigo blanca

50 g de azúcar blanco

2 botella Diben® Drink sabor praliné (400 ml)

40 g de maicena

1 sobre de levadura química

Canela

Azúcar glas

Elaboración

Preparación:

- ▶ Batir las yemas con la mitad del azúcar hasta que blanqueen.
- ▶ Montar las claras a punto de nieve con la ayuda de una batidora de varillas, y cuando ya estén casi montadas, añadir el azúcar restante y seguir montando.
- ▶ Cuando estén bien montadas, agregar las yemas blanqueadas y envolverlas bien hasta incorporarlas por completo.
- ▶ Tamizar la harina y mezclar bien con la levadura. Incorporarlas poco a poco a la mezcla de las claras y las yemas para que no se formen grumos.
- ▶ Verter la mezcla sobre un molde cubierto con papel de horno. Extender bien hasta formar una plancha fina.
- ▶ Hornear a 160 °C hasta que el bizcocho esté hecho (aproximadamente unos 10 minutos).
- ▶ Dejar enfriar y reservar.
- ▶ Para la crema, mezclar el Diben® Drink Praliné con los 40 g de maicena con la ayuda de unas varillas para conseguir que quede bien homogéneo.
- ▶ Verter sobre un cazo, y calentar a fuego lento. Remover continuamente hasta que comience a espesar.
- ▶ Retirar del fuego cuando se haya espesado hasta formar una crema. Dejar enfriar.
- ▶ Una vez todo bien frío, esparcir la crema de praliné sobre la plancha de bizcocho y enrollar sobre sí misma hasta formar un rollo.
- ▶ Decorar al gusto con azúcar glas y canela, y servir.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 324,29 kcal

Proteínas: 13,05 g

Lípidos: 10,55 g

Hidratos de carbono: 43,23 g

Fibra: 4,9 g

Potasio: 189,20 mg

Fósforo: 191,96 mg

Mini tarta tricolor

Para

1

persona

Tiempo

60'

minutos



Ingredientes

100 g de yogur natural

Ralladura de limón

25 ml de Diben® Drink de vainilla

10 g de gelatina en polvo neutra

Elaboración

Preparación:

- ▶ Diluir una cucharita pequeña de gelatina en un poco de agua tibia (unos 20 ml). Agregar poco a poco el Diben® Drink de vainilla. En un molde pequeño, verter este contenido y dejar solidificar en la nevera.
- ▶ Diluir una cucharita pequeña de gelatina en un poco de agua tibia (unos 20 ml). Agregar poco a poco el yogur, previamente mezclado con la ralladura de limón. Verter en el mismo molde con la primera capa solidificada.
- ▶ Diluir una cucharita pequeña de gelatina en un poco de agua tibia (unos 20 ml). Agregar poco a poco el Diben® Drink de capuchino. Sería la última capa. Dejar enfriarlo todo. y servir.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 156,5 kcal

Proteínas: 16,85 g

Lípidos: 3,82 g

Hidratos de carbono: 12,85 g

Fibra: 1 g

Sodio: 95,2 g

Potasio: 254,2 g

Fósforo: 156,5 g

Bizcocho de frutos rojos

Para

2

personas

Tiempo

40'

minutos



Ingredientes

2 huevos
30 ml aceite de girasol
45 g de Harina
30 g de azúcar blanco
100 ml Diben® Drink frutos rojos
Levadura

Elaboración

Preparación:

- ▶ Precalentar el horno a 190 °C.
- ▶ En un bol, batir los huevos, agregar el azúcar y continuar batiendo hasta percibir la disolución del azúcar.
- ▶ Agregar la harina, la levadura, los 100 ml de Diben® Drink frutos rojos y el aceite. Mezclar los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea.
- ▶ Forrar un molde tipo pudín con papel de horno.
- ▶ Hornear durante 30 minutos a 180 °C.

Cálculo nutricional por ración

Energía: 444 kcal
Proteínas: 14,9 g
Lípidos: 25,35 g
Hidratos de carbono: 38,55 g
Sodio: 115,5 mg
Potasio: 233,7 mg
Fósforo: 231,3 mg